



## FOLSYRA, FOLAT ELLER VITAMIN B9

Folat, som även kallas för folsyra eller vitamin B9, är kanske mest känt för sin inverkan på prenatal hälsa och neuralrörsutveckling, men detta viktiga B9-vitamin är involverat i så mycket mer, från att stödja hjärthälsa till att förbättra hjärnans funktion. Folat är även viktigt för bildandet av DNA och RNA, samt vid bildningen av röda blodkroppar. Folat är ett vattenlösligt vitamin som du definitivt vill vara säker på att du får i dig tillräckligt av.

Så vad är folat bra för? Vad gör folat i kroppen? Och varför ska du ta folat? Låt oss titta närmare på dessa frågor en i taget och undersöka hur detta viktiga vitamin kan påverka just din hälsa.

## VAD ÄR FOLAT?

Folat, som även kallas för folsyra eller vitamin B9, är ett viktigt vattenlösligt B-vitamin som spelar en roll på många olika sätt för hälsan. Vitaminet hjälper till med celledning och hjälper till att skapa nya celler genom att kopiera och skapa DNA. Det hjälper också kroppen att använda **vitamin B12 (kobalamin)** samt vissa aminosyror.

En folatbrist kan få allvarliga konsekvenser, bland annat trötthet, smärtsamma munsår, och även en ökad risk för fosterskador som hjärtproblem, ryggmärgsbräck och anencefali (missbildning med saknad av storhjärna).

Folsyra är den syntetiska formen av folat som finns i de flesta prenatala vitaminer, kosttillskott och är även den formen av vitaminet som används vid berikning av livsmedel (denna berikning är dock inte obligatorisk i Sverige). I ett försök att förhindra farliga fosterskador orsakade av folatbrist har många länder runt om i världen strikta regler som kräver att livsmedelstillverkare förstärker vissa produkter med folsyra.

Folsyra från kosttillskott för graviditet rekommenderas ofta av många läkare för att säkerställa att folatbehovet tillgodoses och för att skydda mot graviditetsrelaterade komplikationer.

Kvinnor i fertil ålder bör få i sig minst 400 mikrogram folsyra eller folat dagligen genom kosten eller kosttillskott. Gravida och ammande kvinnor bör få i sig 500 mikrogram.

Folat är också associerat med förbättrad kognitiv funktion och skyddar mot depression och Alzheimers sjukdom. Vitaminet kan också hjälpa till att supporta ett starkt skelett, minska symptomen på pirningar eller krypningar i benen sk. restless legs syndrome eller numera Willis-Ekboms sjukdom och främja nervsystemets hälsa.

## FOLSYRA VS. FOLAT

Så är folat detsamma som folsyra? Och om inte, vad är skillnaden mellan folat och folsyra? Även om termerna ofta används omväxlande finns det flera skillnader mellan dessa två.

Folat finns naturligt i livsmedelskällor som frukt, grönsaker och baljväxter. Folsyra är å andra sidan den syntetiska formen av folat och kan tas som kosttillskott, samt fås från berikade livsmedel som mjöl, pasta, flingor, bröd och ris (i vissa länder).

Att fylla tallriken med livsmedel rik på folat är däremot det bästa alternativet för att tillgodose ditt dagliga folatbehov, eftersom dessa livsmedel också innehåller många andra viktiga näringsämnen som är viktiga för hälsan. Däremot kan ett kosttillskott med folsyra vara ett användbart verktyg för att förhindra brist hos vissa individer.

## HÄLSOFÖRDELAR MED FOLAT

### 1. FOLAT FRÄMJAR EN HÄLSOSAM GRAVIDITET

På grund av dess medverkan i DNA-syntesen och dess viktiga enzymatiska reaktioner är folat ett mycket viktigt vitamin före och under graviditeten. Under graviditeten ökar till och med folatbehovet, för att stödja fostrets tillväxt och utveckling. Faktum är att hälso- och sjukvårdspersonal ofta rekommenderar att du börjar ta ett kosttillskott eller äter mer folat innan graviditeten, för att förhindra fosterskador.

En av de mest kända fördelarna med folat är dess förmåga att minska risken för neuralrörsdefekter som kan påverka hjärnan, ryggraden eller ryggmärgen. Att tillgodose dina folatbehov kan även minska risken för anemi, för tidig födsel och graviditetskomplikationer.

### 2. FOLAT STÖDJER HJÄRTATS HÄLSA

Hjärtsjukdomar står för nästan en tredjedel av alla dödsfall runt om i världen. Lyckligtvis visar studier att folat gynnar hjärthälsan och kan bidra till att minska risken för hjärtsjukdom.

Högre nivåer av folat är kopplade till lägre nivåer av homocystein, en typ av aminosyra som kan bidra till bildandet av blodproppar och orsaka att artärerna smalnar av och hårdnar. Att öka ditt intag av folat kan bidra till att minska homocysteinnivåerna och därav förebygga hjärtsjukdomar.

### 3. FOLAT BYGGER ETT STARKT SKELETT

Förutom att vara förknippad med en större risk för hjärtsjukdomar, kan förhöjda homocysteinnivåer också påverka skeletthälsan. [Studier](#) visar att folat kan sänka nivåerna av homocystein och påverka skelettmetabolismens hastighet för att främja bättre skeletthälsa.

### 4. FOLAT FÖRBÄTTRAR KOGNITIV FUNKTION

Låga nivåer av folat, tillsammans med låga nivåer av andra B-vitaminer som vitamin B12, har associerats med kognitiv nedgång och demens. En studie publicerad i *American Journal of Clinical Nutrition* fann att låg folatstatus förknippades med nedsatt kognitiv funktion.

En annan studie visade att ett kosttillskott med folsyra effektivt kunde förbättra kognitiv funktion hos äldre vuxna med lätt kognitiv funktionsnedsättning. En annan studie fann också att ett högre intag av folat var kopplat till en minskad risk att utveckla Alzheimers sjukdom.

## 5. FOLAT MINSKAR SYMPTOMEN VID RESTLESS LEGS SYNDROME

Restless legs syndrome, numera kallat Willis-Ekboms sjukdom, är ett tillstånd som kännetecknas av lusten att röra på benen, särskilt på natten. Medan vem som helst kan utveckla sjukdomen, så är gravida kvinnor mer benägna att utveckla Willis-Ekboms sjukdom.

Studier visar att låga nivåer av folat kan associeras med utvecklingen av Willis-Ekboms sjukdom, särskilt under graviditeten. Studier påvisar även att ett intag av folat kan minska syndromet.

## BRIST AV FOLAT VS. FÖR MYCKET FOLAT

En brist på vitamin B9 (folat, folsyra) kan orsaka symptom som anemi (blodbrist), svaghet, huvudvärk och trötthet. Omvänt kan för mycket folat också vara skadligt och kan orsaka symptom som kramper, diarré och förvirring.

Låt oss titta närmare på denna viktiga balans och hur för mycket eller för lite som kan påverka din hälsa.

## FOLAT - BRISTSYMPTON

Enbart folatbrist är ovanligt. Eftersom folatbrist vanligtvis uppkommer av orsaker som dålig kost, alkoholism eller problem med näringsupptaget, så förekommer därför folatbrist i kombination med andra näringsbrister.

Anemi på grund av folatbrist, även känt som "megaloblastisk anemi", är det viktigaste kliniska tecknet på låga nivåer av folat och **vitamin B12**. Megaloblastisk anemi resulterar i produktion av röda blodkroppar som är onormala och stora, vilket orsakar symptom som:

- Svaghet
- **Håravfall**
- Trötthet
- Blek hud
- Huvudvärk
- Irritabilitet
- För tidig utväxt av grått hår
- Fördröjd tillväxt
- Andnöd
- Hjärtklappning
- Koncentrationssvårigheter
- Viktminskning
- Illamående

Kvinnor som är gravida eller kvinnor i fertil ålder, personer med alkoholberoende och de med malabsorptions störningar löper störst risk för folatbrist. Folatbrist hos äldre är också ett problem, särskilt hos personer med dålig kost eller nedsatt aptit.

Konventionell folatbristbehandling innefattar vanligtvis ökade folatnivåer genom att göra kostförändringar och ibland även att ta ett kosttillskott med folsyra. Det är också viktigt att diagnostisera och korrigera andra näringsbrister som också kan finnas, som t.ex. en **vitamin B-12 brist** (kobalamin).

## BIVERKNINGAR AV FÖR MYCKET FOLAT

Om du får ditt folat från livsmedel så behöver du inte oroa dig för att få i dig ett överskott av folat. Om du tar kosttillskott med folsyra så är det dock viktigt att hålla dig till den rekommenderade dagliga dosen för att undvika **negativa biverkningar** som kramper, diarré, förvirring och hudreaktioner. Andra möjliga biverkningar inkluderar epilepsi, förändringar i sexlusten, sömnsvårigheter och humörförändringar.

En annan risk vid ett överskott av folsyra är att det kan dölja brist på **vitamin B12 (kobalamin)**, vilket kan ha skadliga hälsoeffekter om det inte behandlas. Långvarig **vitamin B12-brist** kan leda till problem som anemi (blodbrist), trötthet, nervskador och till och med neurologiska förändringar.

## DE BÄSTA KÄLLORNA FÖR FOLAT

Helst bör du få majoriteten av ditt folat från naturliga källor, som frukt och grönsaker. Dessa näringsrika och nyttiga livsmedel ger inte bara folat, utan är också rika på andra vitaminer och mineraler som din kropp behöver.

Kan du däremot inte tillgodose dina folatbehov genom din kost eller har en sjukdom/tillstånd som försämrar absorptionen, så kan du inta ett kosttillskott med folsyra.

## FOLATRIKA LIVSMEDEL

Folat finns vanligtvis i frukt, grönsaker och baljväxter, inklusive mat som spenat, sparris, avokado och bönor. Viaminet finns också naturligt i lever, ett näringstätt livsmedel som kan leverera upp till ungefär hälften av ditt dagliga folatbehov.

## REKOMMENDERAT INTAG PER DAG AV FOLAT

De flesta vuxna behöver cirka 300 mikrogram folat, kvinnor i barnafödande ålder 400 mikrogram, medan de dagliga kraven ökar för kvinnor som är gravida eller ammar med upp till 500 mikrogram per dag.

Om du får ditt folat från hälsosamma livsmedel som frukt och grönsaker är risken för överdosering av folsyra minimal. Att ta stora mängder kompletterande folsyra från kosttillskott kan dock öka risken för biverkningar.

## HUR KAN MAN KONTROLLERA SINA NIVÅER AV FOLAT?

Folat är oerhört viktigt för nästan alla aspekter av hälsan, så om du misstänker att du kan ha en brist är det viktigt att testa dina nivåer av vitaminet via ett blodprov. Detta kan du göra privat hos **BLODKOLLEN**.

## SAMMANFATTNINGSVIS OM FOLAT, FOLSYRA ELLER VITAMIN B9

Folat finns i nästan all mat i mycket små mängder. Folat behövs för att bilda nya celler och röda blodkroppar. Då cellbildningen ökar, till exempel då man växer eller är gravid, ökar behovet av folat. Folat och folsyra är olika former av samma B-vitamin (vitamin B-9). Folat finns naturligt i mat

medan folsyra är ett konstgjort framställt folat som används vid berikning av livsmedel och i kosttillskott.

**Skribent:** Natalie Rovaniemi, näringsfysiolog/nutritionist med en magisterexamen i nutrition - VD och grundare av Celloptimum

